USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

15

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

¿Cómo se cultivan, cuidan y cosechan las plantas aromáticas?

ORÉGANO / ALBAHACA
ROMERO / TOMILLO
MENTA / LAUREL

Precio en Argentina $49,90

¡En macetas!

Plantas aromáticas

Variedad de aromas y sabores durante todo el año

¡DISFRUTA DE LA NATURALEZA Y MEJORA TU ALIMENTACIÓN!

EN LA PRÓXIMA CLASE ...

USERS Life
CURSO VISUAL Y PRÁCTICO
16
Huerta Fácil en casa
Desde pequeños a grandes espacios
¿Cómo exploran el suelo y el aire nuestros cultivos?
Asociaciones en la huerta
¿Qué plantas cultivamos con qué plantas?
COMINO / CORIANDRO
PEREJIL / ENELDO
SALVIA / LAVANDA
Flores de lavanda para el hogar
Precio en Argentina $49,90
¡DISFRUTA DE LA NATURALEZA Y MEJORA TU ALIMENTACIÓN!

Distribuidores. Argentina. Capital: Vaccaro Hnos. Representantes de Editoriales S.A., Av. Entre Ríos 919 1er piso (1080), Ciudad de Buenos Aires, Tel. 5411-4305-3854/3908. Interior: Distribuidora Interplazas S.A. (DISA) Pte. Luis Sáenz Peña 1832 (C1135ABN), Buenos Aires, Tel. 5411-4305-0114. México DF: Arredondo Distribuidora S.A. de C.V., Iturbide Nº 18-d frente a cine Palacio Chino - Col. Centro, Tel. 55126069. México. Interior: Compañía distribuidora de periódicos, libros y revistas S.A. de C.V. Centeno Nº 580. Col. Granjas México. Delegación: IZTACALCO. Distrito Federal. C.P. 08400. Tel. 5128-6670. Perú: Distribuidora Bolivariana S.A., Av. República de Panamá 3635 piso 2 San Isidro, Lima, Tel. 511 4412948 anexo 21. Uruguay: Espert S.R.L., Paraguay 1924, Montevideo, Tel. 5982-924-0766. Venezuela: Distribuidora Continental Bloque de Armas, Edificio Bloque de Armas Piso 9.°, Av. San Martín, cruce con final Av. La Paz, Caracas, Tel. 58212-406-4250. Curso visual y práctico Huerta Fácil en casa. Editor responsable: Fox Andina S.A., 15 de Noviembre de 1889, 1339, C1130ABE, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Fecha de edición y Copyright © IX-MMXVI, ISSN: 2525-0345. Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida ni en todo ni en parte, por ningún medio, sin el permiso previo y por escrito de esta casa editorial. La editorial no asume responsabilidad alguna por cualquier consecuencia derivada de la fabricación, funcionamiento y/o utilización de los servicios y productos que se describen, analizan o publicitan. Las notas firmadas reflejan la opinión de los autores sobre los temas tratados, sin que ello implique solidaridad de la revista con su contenido. Impreso en Sevagraf S.A., Costa Rica 5226 y Fulton, Grand Bourg, Argentina.

Plantas aromáticas

¿Qué son las plantas aromáticas?

Imprescindibles en nuestras huertas, las plantas aromáticas son el ingrediente que agrega no solamente olores, sino colores a nuestra huerta.
Como su nombre lo indica, las plantas aromáticas son aquellas plantas cuyos órganos vegetativos y reproductivos tienen aromas y/o sabores particulares. Estas plantas pueden ser consumidas de forma fresca o seca, y también tienen la funcionalidad de atraer insectos benéficos a nuestras huertas (siempre veremos muchísimas abejas alrededor de nuestras lavandas, por ejemplo).

Los olores y sabores pueden obtenerse de diversos órganos de la planta. Así tenemos aquellas plantas cuyo aroma proviene de las hojas, como es el caso de la menta, el cedrón, el romero, el lemongrass y árboles como el eucalipto o el laurel. Otras plantas, como la manzanilla, la lavanda y el azafrán, presentan su aroma en las estructuras florales. Los olores y sabores también pueden estar en las semillas (coriandro/

cilantro, mostaza), las raíces y rizomas (jengibre y cúrcuma) o hasta inclusive en las maderas, como es el caso del Palo Santo y el sándalo.

Las aromáticas en nuestra huerta

Como dijimos al principio de este apartado, las aromáticas son aliadas de nuestra huerta, pero es muy importante saber algunas cuestiones para poder ubicarlas en sitios donde podamos aprovecharlas al máximo.

En primer lugar, debemos saber que la mayoría de las plantas aromáticas (como el romero, el tomillo, la menta y la lavanda), son **plantas perennes**, esto es, estarán en nuestras huertas durante un largo período de tiempo (¡años!), no como la mayoría de las hortalizas que estarán solamente algunos meses. Por ello, al ubicarlas en su lugar definitivo, deberemos tener en cuenta esta particularidad para poder planificar nuestros cultivos. En general las ubicamos en las esquinas de los canteros o sitios separados, en lugares donde no interfieran con la rotación de los cultivos hortícolas. De todos modos, veremos al detalle las características de cada especie en esta y las dos próximas clases.

Otra particularidad a saber es que en general son plantas que, si están adaptadas al ambiente de nuestra huerta, suelen ser de **gran porte**. Nuevamente, depende de cada especie, pero plantas como el romero, la lavanda y la albahaca pueden crecer y ramificarse, ocupando mucho espacio en nuestras huertas. De todos modos, si no tenemos mucho espacio en casa, ¡a no desesperar! Podemos perfectamente tener plantas aromáticas en pequeños espacios, como balcones, ventanas, patios, etcétera.

Otra cuestión a tener en cuenta es que **lo que consumimos de hojas o flores de plantas aromáticas es mucho menor** que lo que consumimos de hojas, flores, tallos o frutos de hortalizas, por lo que deberán estar presentes en nuestras huertas en menor cantidad que las hortalizas. Claro que eso dependerá de nuestros gustos.

¿Qué industrias utilizan plantas aromáticas?

Si bien nosotros vamos a enfocar esta clase en la importancia de las plantas aromáticas en nuestras huertas, es interesante conocer cuáles son las industrias que utilizan estas plantas para sus materias primas. La mayoría están presentes en nuestra vida diaria, sobre todo en nuestros alimentos (salsas, condimentos, bebidas con y sin alcohol), pero hay otras industrias que utilizan las plantas aromáticas. Así, la industria cosmética las utiliza para la fabricación de perfumes y, además, para la elaboración de pastas dentífricas (se utilizan diferentes variedades de menta).

La industria farmacéutica también utiliza plantas aromáticas, sobre todo para analgésicos provenientes del tomillo, antisépticos provenientes de la menta, entre otros.

La industria tabacalera consume principalmente mentol, la industria agroquímica utiliza materias primas de plantas aromáticas para la fabricación de productos para el manejo ecológico de plagas y enfermedades, entre otros.

La planta de menta es utilizada para la elaboración de pastas dentífricas.

A Cantero circular de aromáticas. B Las plantas de romero y lavanda pueden ser de muy gran porte. C Podemos tener plantas aromáticas en pequeños espacios, en nuestras ventanas o balcones.

¿Cómo se propagan las plantas aromáticas?

Recordemos que existen dos maneras de propagar plantas en general. La mayoría de las hortalizas (lechuga, tomate, cebolla, etc.) se propagan a través de **semillas**. Muchas otras hortalizas (papa, batata, ajo) se propagan a través de órganos vegetativos o, lo que es lo mismo, **propagación agámica**. Con las plantas aromáticas sucede lo mismo, con la particularidad de que se agregan otras maneras de propagarlas de manera agámica que detallaremos a continuación (no mencionaremos todas las maneras de propagar agámicamente una planta, sino solamente las que se pueden realizar con plantas aromáticas).

Debemos tener especial cuidado de no cosechar gran parte de la planta, dado que la mayoría rebrotará para seguir produciendo hojas y otros órganos de nuestro interés.

A Hojas de romero. B Hojas de coriandro/cilantro.

Ⓐ Árbol y madera de sándalo. Ⓑ Planta de jengibre. Se aprovechan sus rizomas (estructuras subterráneas de reserva).

División de matas

Es la manera más clásica de propagar plantas aromáticas. Las plantas forman, al desarrollarse, varios tallos desde la base, extendiéndose horizontalmente por el suelo. Para multiplicar este tipo de plantas basta con dividir la planta madre.

De esta forma se puede propagar orégano (*Origanum vulgare*), tomillo (*Thymus vulgaris*), menta (*Mentha* spp.), melisa o toronjil *(Melissa officinalis*), etcétera.

Para realizarlo, debemos retirar la planta madre de la maceta o de la tierra muy cuidadosamente con una pala afilada. Luego, con una tijera o un cuchillo afilado, se divide de la planta madre (con raíces).

De las hijas debe recortarse la parte aérea (dado que si dejamos muchas hojas, la planta transpirará mucho sin tener raíces formadas para absorber agua del suelo). Debemos regar muy abundantemente y, en caso de que la propagación la hayamos hecho en macetas, dejar por unos días la planta a la sombra.

Ⓐ El romero puede multiplicarse por división de matas. Ⓑ Corte de estolón de frutilla.

División de estolones

Los estolones son tallos rastreros laterales que pueden originar nuevas plantas. Propagar por estolones es muy fácil porque consiste solamente en cortar el hijuelo y transplantarlo al lugar definitivo. La melisa (*Melissa officinalis*) es una aromática que puede ser multiplicada por estolones (un ejemplo de hortícola es la frutilla y, dentro de las plantas ornamentales, el lazo de amor).

División por acodos

La división por acodos se puede realizar en numerosas plantas, como la lavanda (*Lavandula* spp.), salvia (*Salvia officinalis*) y el orégano (*Origanum vulgare*). Se puede inducir el enraizamiento realizando pequeños cortes en los tallos de las plantas, y luego enterrarlas. Lo importante de esta técnica es que los tallos no se separen de la planta madre para garantizar el éxito de la multiplicación. Se dejan un período en el cual enraíza y luego se seccionan las plantas a trasplantar.

División de rizomas

Los rizomas son tallos subterráneos que cumplen la función de órgano de reserva. La principal planta aromática que se propaga por división de rizomas es el jengibre (*Zingiber officinale*). Los rizomas tienen yemas que pueden emitir raíces y brotes que darán origen a nuevas plantas. Para realizar la multiplicación se desentierran los rizomas, conservando parte del sistema radical, y se recorta la parte aérea. A los rizomas se los corta en trozos de 5 centímetros procurando que cada uno contenga un brote con hojas o yemas latentes. Se los entierra y se los riega muy abundantemente.

División por estacas, esquejes o gajos

Son porciones de tallos u hojas que se cortan y luego, puestos en condiciones adecuadas, generan raíces y originan nuevas plantas. Es la manera más común de propagar gran cantidad de plantas (sean herbáceas, semileñosas o leñosas). Hay tres tipos de esquejes:

- **Herbáceos o de gajos**: se extraen de plantas herbáceas con mucho cuidado para que no se deshidraten y se clavan en la tierra. Es importante realizar un corte en diagonal en la parte superior del esqueje de modo que no se acumule agua de lluvia. Algunas plantas que pueden propagarse de esta manera son la albahaca (*Ocimum basilicum*), la menta (*Mentha* spp.) y la melisa (*Melissa officinalis*).
- **De madera blanda**: no llega a ser madera, sino tallos más fibrosos que uno herbáceo.
  La multiplicación se realiza en primavera y verano. Antes de la extracción del material conviene regar la planta madre, ya que es importante que no presente signos de deshidratación. Por ser los más tiernos, los esquejes de madera blanda son los

Ⓐ Rizoma de jengibre (es la porción que consumimos). Ⓑ Brote de jengibre. Ⓒ Hojas de menta.

secado

El secado es simplemente la deshidratación de las hojas para poder conservarlas durante un período más prolongado de tiempo.

que requieren más cuidados, en consecuencia debemos vigilar la humedad ambiental pulverizándolos con agua. Dentro de las aromáticas se encuentra la menta (*Mentha* spp.).

- **De madera semileñosa**: se realizan a partir de brotes que se desarrollaron el año anterior, que se cortan y se multiplican en el lugar deseado. Se les puede realizar un pequeño corte que solo involucre la corteza en la base del gajo para facilitar la acumulación de savia y el consecuente crecimiento de las raíces. Por ejemplo: romero (*Rosmarinus officinalis*), laurel (*Laurus nobilis*), lavanda (*Lavandula* spp.) y salvia (*Salvia officinalis*).

Aunque se pueden realizar también esquejes a partir de material leñoso, no hay aromáticas que se propaguen de esta manera.

¿Cómo cosechar las plantas aromáticas?

La mayoría de las plantas aromáticas se pueden cosechar a lo largo del año y, en caso de querer conservarlas, podemos realizar un **secado** de las mismas. El secado es simplemente la deshidratación de las hojas para poder conservarlas durante un período más prolongado de tiempo. Simplemente podemos hacerlo dejando las plantas al sol o colocándolas en un horno.

De todos modos, la mejor manera de consumir las especies aromáticas es cuando recién las cosechamos, dado que, al estar **frescas**, tienen más sabor y olor.

¿Qué hay que tener en cuenta para elegir buen material para propagar?

Hay algunas cuestiones que debemos tener en cuenta para elegir el material para propagar:

- En primer lugar, la planta deberá estar sana, sin presencia de manchas o manchas amarillentas que nos puedan indicar la presencia de una enfermedad o alguna carencia de nutrientes.
- Las plantas deben ser jóvenes. Las plantas viejas podrían no ser muy vigorosas al momento de la propagación.
- El material a propagar deberá estar recién cortado, sin deshidratarse. Para ello deberemos regarlas el día anterior y deberemos evitar hacer la propagación en momentos de excesivo calor.

En general, **la mejor época para realizar la propagación de aromáticas es en la primavera**, meses en los que el calor no es excesivo, pero las temperaturas permitirán un rápido enraizamiento y crecimiento de la parte aérea. Para algunas plantas, la mejor época es el otoño, eso lo veremos en cada ficha en particular.

Deberemos prestar especial atención, también, a los utensilios que utilicemos para realizar la propagación, que deberán estar perfectamente afilados. Deberemos tener a nuestro alcance algún líquido desinfectante (alcohol, lavandina) para nuestras herramientas.

Herramientas para podar y propagar plantas. Deberán estar bien afiladas para que puedan dar un corte certero.

ORÉGANO

Origanum L.

Reúne a más de 50 especies de diferentes fines, pero que principalmente se utilizan para saborizar alimentos. Es una planta de hojas muy aromáticas y de color verde opaco que no puede faltar en nuestra huerta.

Familia	Lamiáceas
Propagación	Por división de matas o acodos en otoño y/o invierno. Se puede iniciar por semillas, pero no es una práctica común.
Duración del cultivo	Planta perenne (esto significa que su ciclo dura numerosos años)
Suelo	Fértiles, sueltos y profundos
Separación entre plantas	50 cm
Riego	Si es para consumo fresco, los requerimientos son altos. Si es para pimentón, son menores.
Luz	Pleno sol
Asociaciones	Con hortalizas en general. No es recomendable que esté cerca de otras plantas aromáticas.

Se consumen las hojas.

Nivel de dificultad del cultivo

El orégano es una planta originaria de Europa y Asia, sobre todo en la región que se encuentra al este del Mar Mediterráneo. Se recoge silvestremente en países como Grecia, Marruecos, Turquía y Albania, mientras que en otros se cultiva.

La forma de propagar el orégano es agámica y lo podemos realizar a partir de división de matas o realización de acodos (ver apartado "¿Cómo se propagan las plantas aromáticas?"). La mejor época para realizar la propagación es en otoño (cuando se ingresa en estado de latencia invernal) o durante la primavera, época en que las temperaturas templadas son propicias para que la planta pueda desarrollar su sistema radical y aéreo.

Podemos dividir el ciclo del orégano en tres etapas:

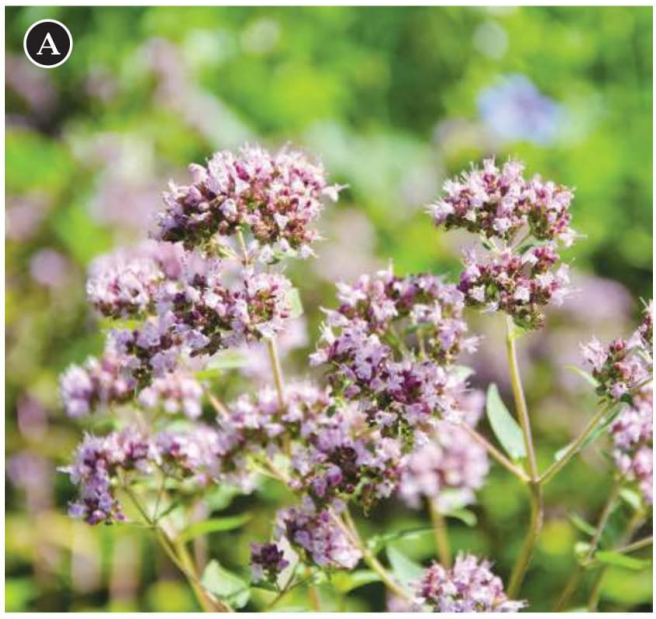
- **Etapa vegetativa**: iniciada luego del reposo invernal, reinicia un activo crecimiento de hojas. Primero se desarrollan las ramas principales, y si la planta está en un ambiente propicio, se generarán también ramificaciones secundarias.
- **Etapa reproductiva**: cada ramificación puede presentar en su punta (llamada "ápice") una flor, que luego será un fruto que dará semillas.
- **Etapa de latencia**: a finales del otoño se da un período de latencia, durante el cual la planta cesa su crecimiento, pero no pierde las hojas. El crecimiento se reanuda al comienzo de la primavera.

¿Cómo es la planta?

El orégano es una planta perenne (esto es, su ciclo dura más de un año) que forma un pequeño arbusto de aproximadamente 50 centímetros de altura. Las hojas están dispuestas de manera opuesta y son pequeñas (2 a 5 centímetros), de forma ovalada con vellosidades. Si pasamos nuestra mano por las hojas, podremos apreciar el aroma característico del orégano. Sus tallos, al ramificarse, pueden tomar una coloración rojiza. Las flores son de color blanco o rojo, muy pequeñas.

¿Qué variedades de orégano puedo cultivar?

Existe una gran variedad de especies de orégano, que van a diferenciarse no solamente en la morfología de su planta, sino, también, por el aroma de sus hojas (dependiendo de qué aceite esencial presentan mayoritariamente). Así podemos reconocer *Origanum vulgare*, conocido como **orégano**, **orégano chileno**, **verde limón u hoja grande**, que es una planta de gran porte (hasta 1 metro de altura), con gran cantidad de ramificaciones pilosas (con pelos), hojas de 1,5 a 2 centímetros de longitud verdes o glaucas (glauco significa una coloración verde pálida grisácea, como aquella del puerro, por ejemplo). Por otro lado, podemos reconocer a *Origanum x apii* (**orégano italiano, orégano común, orégano del país, criollo o Aveciilla**), que es una planta de menor porte



Ⓐ Flores de orégano. Ⓑ Planta de orégano.

¿Qué es lo que le confiere el olor característico?

El orégano acumula aceites esenciales en estructuras que se llaman "tricomas", que son glándulas presentes en hojas, tallos y estructuras reproductivas. Suelen estar distribuidas en toda la planta y cuando la tocamos con las manos, podemos oler los aceites que contienen esas glándulas. El orégano clásico (**Origanum vulgare**) contiene en sus glándulas los compuestos fenólicos carvacrol y timol.

que el anterior (50 a 70 centímetros de altura), sin ramificación y con hojas de mayor tamaño. Este orégano produce semillas viables que pueden germinar rápidamente, por lo que la siembra es una manera de iniciar el cultivo.

Requerimientos de riego y fertilización

El orégano, como la mayoría de las plantas aromáticas que veremos en esta Clase, son plantas que no tienen muchos requerimientos de riego y fertilización. Sí deberemos prestar especial atención en el momento en que iniciamos el cultivo (sea por semilla o por propagación agámica), sobre todo brindando una importante dotación de agua para el crecimiento de las raíces absorbentes. Luego de implantada la planta, **no será necesario regar muy abundantemente**, sino todo lo contrario.

Con respecto a la fertilización, si hacemos un buen manejo del suelo de nuestra huerta (a través del agregado de compost u otro agregado orgánico al suelo, como se vio en la **Clase 03**), no será necesario tener ningún recaudo.

Plagas y enfermedades

Las principales enfermedades que pueden atacar al orégano son la *Botrytis* spp., o *Alternaria*, que producen manchas foliares que disminuyen el potencial de fotosíntesis de la planta. Si el ataque de *Botrytis* es muy severo, puede implicar la pérdida de la planta y la podredumbre de tallos y raíces.

Ⓐ Planta joven de orégano. Ⓑ Planta madura de oregáno.

¿Cuándo podemos cosechar?

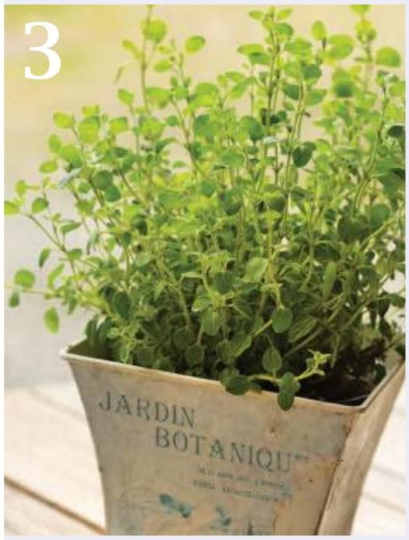
El mejor momento para cosechar es en **plena floración**, pero no hay nada mejor que aprovechar el orégano fresco en nuestras comidas, por lo que recomendamos cosecharlo justito antes de consumirlo, ¡para que sea una explosión de aroma y sabor! Recordemos que durante el invierno el crecimiento cesa, por lo que deberemos tener cuidado en no cosechar muy abundantemente para no perder masa vegetativa. Para cosecharlo solo es necesario cortarlo con una tijera muy afilada, realizando un **corte certero sin tironeos**. Si vamos a cosechar muchas ramas de varias plantas, o varias aromáticas, debemos tener algún desinfectante (alcohol o lavandina) para limpiar el utensilio de corte y no propagar, si la hubiera, alguna enfermedad.

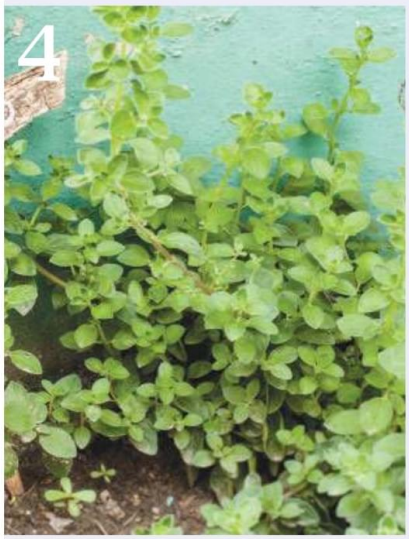
Si queremos cosechar mucho material para secar y almacenar, es recomendable suspender el riego unos días antes de la cosecha, para concentrar los aromas y facilitar el proceso de secado una vez cosechado. El material se puede secar al aire libre o con calor.

Paso a paso

Cómo obtener orégano fácilmente

¿Qué nos podría pedir una pequeña maceta de orégano para desarrollarse al máximo? Al principio, mucha agua. También algo de sombra. ¡Cultivar orégano es realmente fácil!





1 Para iniciar el cultivo, elegimos la planta que queremos propagar. La planta debe ser joven, sin presencia de síntomas de enfermedades o deficiencias nutricionales y debe estar bien hidratada.

2 La forma de propagar puede ser por acodo o por división de matas.

3 Colocamos la planta en su lugar definitivo, procurando que no tenga muchas hojas (podemos cortar), para que no se pierda agua por transpiración. Si la propagación la hacemos en macetas, es conveniente dejarlas unos días a la sombra.

4 Es necesario regar muy abundantemente para que se formen las raíces absorbentes.

5 Una vez implantado el cultivo, no son muchos los recaudos a tomar. Se deben realizar riegos esporádicos.

6 El mejor momento de cosecha es en plena floración, pero recomendamos cosechar justo antes de consumir el orégano, de modo de aprovechar al máximo su aroma y sabor. El corte que realizamos debe ser certero, sin tironeos.

7 Si cosechamos para secar y almacenar, es recomendable suspender el riego unos días antes de la cosecha.

ALBAHACA

Ocimum basilicum

Infaltable ingrediente del pesto, la albahaca (que puede ser verde o morada) le agrega a nuestra huerta color y aroma y, si nuestro suelo no tiene mucho sol, podría ser la integrante principal.

La albahaca es originaria de India y, entre las proximidades de

Se consumen las hojas frescas o secas.

Familia	Labiadas
Siembra	Principios de primavera a mediados de verano
Tiempo de germinación	Entre 1 y 2 semanas
Duración del cultivo	Entre 5 y 6 meses
Suelo	Fértiles, sueltos y profundos, sin problemas de encharcamiento
Separación entre plantas	50 cm
Riego	Alto
Luz	Media sombra
Asociaciones	Al ser una planta del ciclo primavera-estival, de media sombra, se la suele asociar con las Solanáceas (tomate, pimiento, berenjena), colocándose debajo de la estructura de barraca

hojas

Nivel de dificultad del cultivo

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Siembra					●	●	●	●				
Cosecha						●	●	●	●	●	●	

la línea del Ecuador, abarca una gran extensión del territorio. Su olor y sabor característico está dado por la presencia de aceites esenciales en sus hojas y flores (principalmente eugenol y linalol). Además de poder consumirla como condimento, se le reconocen múltiples propiedades nutritivas, digestivas y promotoras de la lactancia. Funciona, también, como reforzadora del sistema nervioso, es tranquilizante estomacal y alivia problemas inflamatorios en la boca.

¿Qué albahacas podemos cultivar?

Los dos tipos de albahaca que existen son la verde y la morada. La verde tiene mejor crecimiento que la morada, pero ambas podrán estar presentes en nuestra huerta.

¿Cómo es la planta de albahaca?

La albahaca es una **planta anual** (es decir, que debemos sembrar todos los años) de porte arbustivo. En primer lugar crece el tallo principal y, si las condiciones son óptimas, desarrolla ramificaciones que en principio son herbáceas y, luego de un período de tiempo, semileñosas. Las hojas, que pueden ser verdes o moradas, están dispuestas de manera opuesta, de forma ovalada y con 5 centímetros de longitud. Las flores son blancas, reunidas en espigas que luego darán lugar a frutos y a las semillas. Las semillas son muy pequeñas, de color negro.

Requerimientos

La albahaca es una planta **sensible a las heladas**, por lo que debemos cultivarla en épocas primavero-estivales, si nos encontramos en una zona de clima templado. Es una **planta de media sombra**, por lo que es una gran aliada a la hora de realizar asociaciones con cultivos estivales de gran porte como las Solanáceas (pimiento, berenjena, tomate) que se tutoran. Los **riegos deben ser abundantes** y si manejamos bien el suelo de nuestra huerta (ver **Clase 02**), no es necesario realizar una fertilización.

Iniciación del cultivo

La albahaca se inicia, principalmente, a partir de **semilla** y en épocas de temperatura media (primavera). Se puede realizar una siembra directa (en el lugar definitivo), aunque recomendamos realizar primero plantines para luego transplantarlos al lugar definitivo. Para transplantar, los plantines deben tener al menos **3 o 4 hojas verdaderas** (además de los cotiledones, que son las primeras hojas que salen y son diferentes al resto), las raíces de coloración blanca y abundantes. Recomendamos también realizar el transplante con el **pan de tierra** (realizar el transplante a raíz desnuda puede implicar la pérdida del plantín) y **regar muy abundantemente los primeros días**. El cultivo de albahaca puede, también, iniciarse de manera agámica por **estacas** en época primaveral, aunque recomendamos iniciar por semillas dada su sencillez.

Tareas

No son muchas las tareas que hay que realizar en la albahaca. Solamente si la planta toma un gran

Ⓐ Albahaca por el método de hidroponia. Ⓑ Flor de planta de albahaca.

porte, se debe podar y tutorar, en caso de que no se mantenga erguida por sí sola.

¿Cuándo podemos cosechar?

La albahaca, al igual que el resto de las aromáticas, puede cosecharse en cualquier momento. Recomendamos hacerlo previamente a consumirla para aprovechar al máximo su sabor. **Si el cultivo florece, el sabor de las hojas se vuelve extremadamente intenso**, por lo que debemos disminuir la cantidad a utilizar en nuestras comidas y condimentos.

de la cocina a la huerta

Si compramos un atado de albahaca fresca en la verdulería o en cualquier mercado, recomendamos ponerlo en agua. Luego de un período de tiempo notaremos que los tallos comenzarán a enraizar. Esos tallos podemos transplantarlos a nuestras huertas y, de esta manera, propagaremos albahaca desde nuestras cocinas.

Paso a paso

Albahaca en nuestra huerta

¿Qué es lo mejor de la planta de albahaca? Su increíble sabor, por supuesto, pero también que podemos cultivarla cerca de hortalizas como tomates y berenjenas.

1 Elegimos semillas de la variedad que queramos. Recordemos que podemos obtenerlas de nuestro cultivo anterior.

2 Realizamos la siembra en épocas de temperatura templada. Es una planta muy sensible a heladas y bajas temperaturas.

3 Recomendamos iniciar el cultivo por plantines y posterior transplante.

4 El lugar definitivo de transplante debe ser a media sombra, se puede asociar con cultivos primavero-estivales de gran porte.

5 Realizamos riegos abundantes y, si es necesario, podemos podar la planta y tutorarla, en caso que no se sostenga por sí sola.

6 Realizamos la cosecha a medida que la consumamos. Una vez iniciada la floración, las hojas toman un sabor muy fuerte, por lo que debemos cosechar previo a la floración (procurando dejar ramificaciones para obtener semillas) o si cosechamos luego de la floración, utilizar menos cantidad de hojas para nuestras preparaciones.

ROMERO

Rosmarinus officinalis

Se consumen las hojas frescas o secas.

Es una planta de gran porte, de aroma muy fuerte, que se hará notar en nuestras huertas. Muy rústico, requiere muy pocos cuidados (¡sobre todo en relación a la cantidad de beneficios que nos brinda!). Es originario de las zonas mediterráneas.
Su intenso aroma se debe a la presencia de aceites esenciales (principalmente 1-8 cineol, alcanfor). Tiene, además, propiedades nutritivas, así como digestivas, para el tratamiento de la caries y el mal aliento. También se lo aprecia para el tratamiento de problemas

Familia	Labiadas
Propagación	Otoño o primavera
Duración del cultivo	Planta perenne
Suelo	No requiere suelos muy fértiles, preferentemente de texturas sueltas (arenosos)
Separación entre plantas	1 metro
Riego	Medio a bajo
Luz	Pleno sol
Asociaciones	Se puede colocar en la punta de los canteros o entre canteros

Nivel de dificultad del cultivo

intestinales y de hígado. Se puede consumir fresco o realizar infusiones.

¿Cómo es la planta de romero?

Es una planta perenne, lo que significa que estará por varios años en nuestra huerta. Es de gran porte, ¡y puede llegar hasta los 3 metros de altura! Las hojas son alargadas, de color brillante en el haz (la parte de adelante) y blanquecinas en el envés (la parte de atrás). Los tallos son en un principio herbáceos y luego pueden volverse semileñosos. Las flores son de color azul-violáceo.

Requerimientos

Es una planta de muy pocos requerimientos en lo que respecta a riego y fertilización: es muy rústica. Sí requiere estar a **pleno sol**.

Ciclo de la planta

Podemos dividir el ciclo del romero en tres etapas (que son las mismas que en el orégano y la mayoría de las plantas aromáticas perennes):

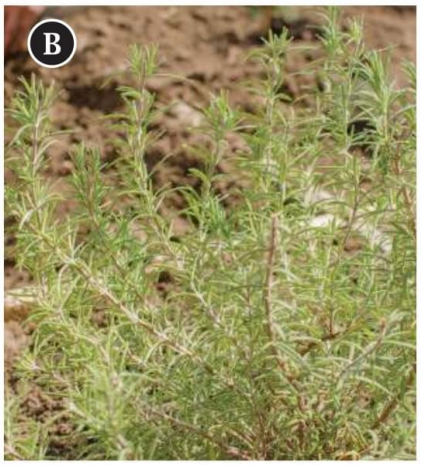
- **Etapa vegetativa**: se inicia luego del reposo invernal, en la que se reinicia un activo crecimiento de hojas. Primero se desarrollan las ramas principales y, si la planta está en un ambiente propicio, se generarán también ramificaciones secundarias.
- **Etapa reproductiva**: cada ramificación puede presentar en su punta (llamado "ápice") una flor, que luego será un fruto que dará semillas.
- **Etapa de latencia**: a finales del otoño se da un período de latencia, durante el cual la planta cesa su crecimiento, pero no pierde las hojas. El crecimiento se reanuda al comienzo de la primavera.

Iniciación del cultivo

La mejor época para iniciar el cultivo es en otoño (previo a la latencia invernal) o en época de primavera, cuando la temperatura es óptima para el crecimiento de raíces y hojas. La forma de propagar el romero es a través de la división de matas o a partir de estacas semileñosas (ver apartado "Cómo propagar plantas aromáticas"). Realizada la división, disponemos la planta en su lugar definitivo y debemos procurar realizar riegos abundantes para que proliferen las raíces absorbentes. Debemos quitar las hojas (dejando unas pocas) para que no haya pérdida de agua por transpiración y la planta se deshidrate.

¿Cuándo podemos cosechar?

Podremos cosechar en plena floración, aunque lo mejor es cosechar a medida que deseemos consumirlo para aprovechar al máximo el sabor y aroma de nuestra planta. Para cosecharlo, solo basta con realizar un corte certero en las hojas o ramas que vayamos a consumir. Recordemos que debemos ser cuidadosos en la cosecha, en el período de latencia, de manera de no disminuir mucho la masa vegetativa de la planta. Si queremos cosechar para secar y conservar, es recomendable suspender el riego unos días antes. El romero se puede secar al aire libre o con calor.



Ⓐ Flores de romero. Ⓑ Planta de romero. Ⓒ Planta de romero en maceta.

TOMILLO

Thymus vulgaris L.

Se consumen las hojas frescas y/o secas.

Nivel de dificultad del cultivo

El tomillo es una planta herbácea perenne de mucho menor porte que otras (como el romero o el orégano). Sus pequeñas hojas son muy aromáticas y se pueden utilizar como condimento de carnes y pastas.

Es apreciada como condimento, pero también se le reconocen propiedades medicinales, entre las que podemos destacar propiedades digestivas, contra la anemia y como desinfectante natural. Se consumen las hojas frescas y secas, con las que se

Familia	Labiadas
Propagación	Otoño y primavera
Tipo de propagación	División de matas.
Duración del cultivo	Planta perenne
Suelo	Fertilidad media o suelos sueltos (arenosos)
Separación entre plantas	50 cm
Riego	Medio a bajo
Luz	Pleno sol
Asociaciones	Es recomendable colocar el tomillo a los bordes de los canteros o por fuera de ellos

pueden realizar también infusiones. En la Antigua Grecia se lo utilizaba como planta medicinal para sanar heridas graves, contra enfermedades respiratorias como el asma y la disnea.

El aroma tan particular que tiene se debe a la presencia de aceites esenciales, principalmente timol y carvacrol.

¿Cómo es la planta de tomillo?

El tomillo, a diferencia de otras aromáticas, tiene un porte de mucho menor tamaño. La planta puede llegar a tener hasta 30 centímetros de altura y forma pequeñas matas con tallos herbáceos o semileñosos. Las hojas son pequeñas, ovadas, y las flores pueden ser blancas o rosadas, también pequeñas.

Requerimientos

El tomillo es una planta de muy pocos requerimientos en lo que respecta a riego y fertilización: es muy rústica. Sí requiere estar a **pleno sol**.

Ciclo de la planta

Podemos dividir el ciclo del tomillo en tres etapas (que son las mismas que en orégano y romero -como vimos en esta clase- y la mayoría de las plantas aromáticas perennes):

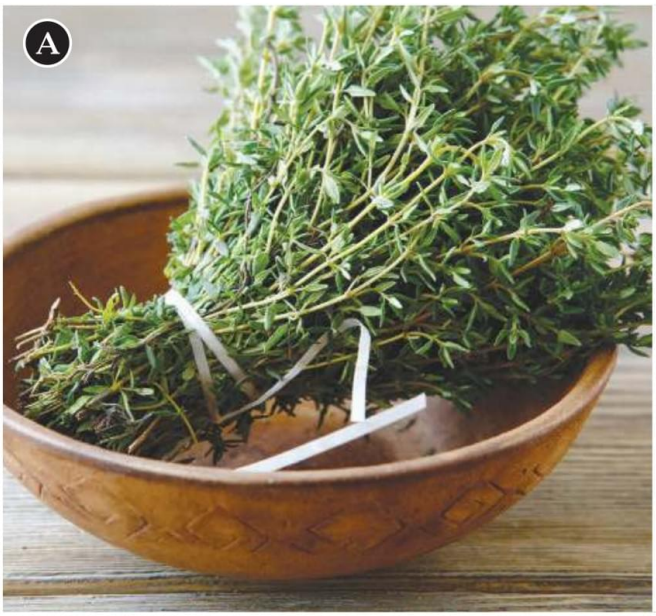
Etapa vegetativa: se inicia luego del reposo invernal, en la que se reinicia un activo crecimiento de hojas. Primero se desarrollan las ramas principales y, si la planta está en un ambiente propicio, se generarán también ramificaciones secundarias.

Etapa reproductiva: cada ramificación puede presentar en su punta (llamado "ápice") una flor, que luego será un fruto que dará semillas.

Etapa de latencia: a finales del otoño se da un período de latencia, durante el cual la planta cesa su crecimiento, pero no pierde las hojas. El crecimiento se reanuda al comienzo de la primavera.

Iniciación del cultivo

La mejor época para iniciar el cultivo es en otoño (previo a la latencia invernal) o en época de primavera, cuando la temperatura es óptima para el crecimiento de raíces y hojas. La forma de propagar el tomillo es a través de la **división de matas** (ver apartado "Cómo propagar plantas aromáticas"). Realizada la división, disponemos la planta en su lugar definitivo y debemos procurar realizar riegos abundantes para que proliferen las raíces absorbentes. Debemos quitar las hojas (dejando unas pocas) para que no haya pérdida de



Ⓐ Tomillo seco. Ⓑ Planta de tomillo.

agua por transpiración y se deshidrate la planta. Si la planta la propagamos en maceta es conveniente dejar unos días a la sombra.

Tareas durante el cultivo

El tomillo, como la mayoría de las plantas aromáticas perennes, es una planta rústica que requiere pocos cuidados. Si la mata se vuelve muy frondosa, durante la época primaveral o estival, se debe **podar** de modo de favorecer el crecimiento de nuevas ramas y hojas. Los riegos deben ser esporádicos y no requiere ningún tipo de fertilización.

¿Cuándo podemos cosechar?

Podremos cosechar en plena floración, aunque lo mejor es cosechar a medida que deseemos consumirlo para aprovechar al máximo el sabor y aroma de nuestra planta. Para cosecharlo, solo basta con **realizar un corte certero en las hojas o ramas** que vayamos a consumir. Recordemos que debemos ser cuidadosos en la cosecha en el período de latencia de manera de no disminuir mucho la masa vegetativa de la planta.
Si queremos cosechar para secar y conservar, es recomendable suspender el riego unos días antes. El romero se puede secar al aire libre o con calor.

Paso a paso

Cómo obtener tomillo fácilmente

Llegan el otoño o la primavera y nuestra huerta está algo carente de plantas aromáticas. El tomillo puede ser la solución: un cultivo rústico que no nos pedirá mucho más que un buen riego.

1 Para propagar el tomillo, debemos elegir las plantas madres con características deseadas (una planta que se adecue al ambiente de nuestra huerta, por ejemplo). Debemos prestar especial atención a algunas particularidades: que se trate de una planta o brote joven, que no tenga síntomas de enfermedades o carencias nutricionales y que esté bien hidratada.

2 La propagación puede realizarse, principalmente, a través de división de matas.
La época más propicia para realizar la propagación es durante el otoño (previo a la latencia invernal) o en primavera. Debemos evitar temperaturas extremas, ya sea por la hora del día en que hacemos la propagación o por el momento del año.

3 Una vez realizada la división de matas, dispondremos la planta en su lugar definitivo, procurando dejar pocas hojas para que la planta no se deshidrate. Los riegos deben ser abundantes, sobre todo al principio.

4 Se recomienda cosechar previo a consumir, para aprovechar la frescura del material en lo que respecta a sabor y aroma. Si se desea cosechar para secar y almacenar se recomienda suspender el riego unos días antes. Se puede secar al aire libre (oreado) o con calor.

MENTA

Mentha L.

La más popular de entre todas las plantas aromáticas, la menta se utiliza para numerosos productos, desde pasta dentífrica hasta golosinas e infusiones (¡y los clásicos mojitos cubanos!). Fue durante mucho tiempo considerada una planta mágica, debido a su exquisito aroma y multiplicidad de propiedades. Aquí una guía rápida de cómo cultivarla y tener sus aromas mentolados en nuestra huerta.

Familia	Labiadas
Propagación	Otoño y primavera
Duración del cultivo	Planta perenne
Suelo	Sin mucho requerimiento de suelos fértiles. Requiere riegos más frecuentes que otras especies aromáticas (como el romero y la lavanda).
Separación entre plantas	1 metro
Riego	Medio
Luz	Pleno sol
Asociaciones	Es recomendable colocar el tomillo a los bordes de los canteros o por fuera de ellos

Se consumen las hojas frescas y secas.

Nivel de dificultad del cultivo

La menta es originaria de Europa. Esta planta multipropósito, que es utilizada con numerosos fines, presenta un aroma tan particular debido a la presencia de aceites esenciales (principalmente menthol). Tiene propiedades antiinflamatorias, bactericidas, expectorantes... ¡no es casual que varios medicamentos están hechos a base de menta!

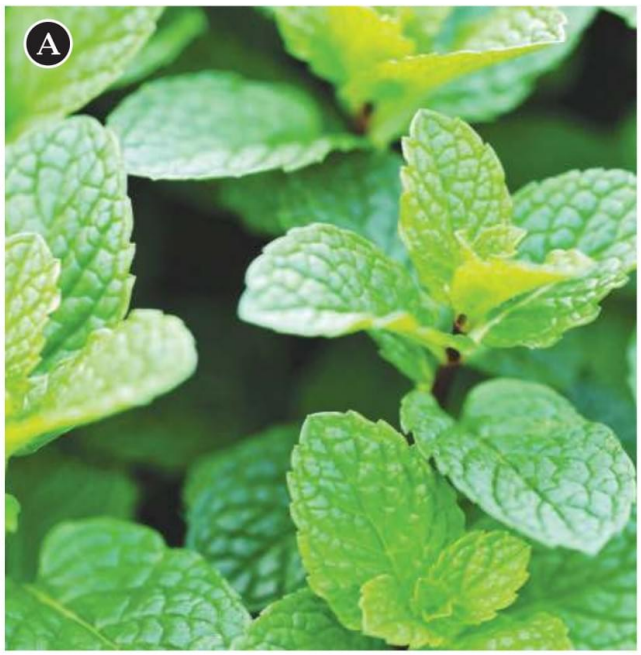
¿Qué variedades de menta se pueden cultivar?

Si tuviéramos que describir todas las variedades de menta que pueden ser cultivadas, ¡deberíamos dedicarle toda esta clase! Solamente detallaremos las más importantes. Recordemos que es primordial conocer cuál es la mejor variedad que se adapta al ambiente en el que está nuestra huerta (el clima del sitio, las características en donde está emplazada) y, por supuesto, elegir las que más nos apetecen por su aroma y su sabor.

En primer lugar, encontramos la **menta piperita** (*Mentha piperita* L.), que es un híbrido cruza entre *Mentha aquatica* y *Mentha spicata*. Como su nombre lo indica, piperita proviene de "pimienta", que se refiere al sabor picante que presenta esta variedad. La menta piperita es una planta herbácea perenne que se adapta a climas templados. Puede llegar a una altura de 90 centímetros y tener un gran porte. Las hojas son estrechas y alargadas, en algunos casos con presencia de pelos y con una coloración verde brillante en el haz y más opaco a blanquecino en el envés. Las flores son púrpuras o lila y están dispuestas en espigas.

La **Mentha aquatica** es un tipo de menta que crece en las márgenes de los ríos y arroyos, como su nombre lo indica. Es una planta de 90 centímetros de altura (aunque puede llegar a alturas mayores), con hojas de olor muy característico a menta, de forma ovalada, verdes con pelos. Las flores son pequeñas de color lila. Se utiliza para hacer infusiones, bebidas estimulantes y para aromatizar licores.

La **Mentha spicata** es otro tipo de menta, muy conocido como **hierbabuena**, con múltiples usos medicinales y alimenticios. Es una planta que puede llegar a tener 30 centímetros de altura, con hojas en forma de lanza, muy aromáticas, con pelos en el envés. Tiene un sistema radical que puede ser muy invasivo y las flores son de color lila a rosa.



Ⓐ Hojas de menta piperita. Ⓑ Planta de mentha aquathica.

Ⓐ Hojas de menta hierbabuena. Ⓑ Flores de la planta de menta piperita.

Requerimientos

Si bien los requerimientos difieren entre variedades de menta, es una planta que requiere suelos sueltos y riegos medios. Es una planta de pleno sol.

Ciclo de la planta

Podemos dividir el ciclo de la menta en tres etapas (que son las mismas que en orégano y romero -como vimos en esta clase- y la mayoría de las plantas aromáticas perennes):

- **Etapa vegetativa**: se inicia luego del reposo invernal, en la que se reinicia un activo crecimiento de hojas. Primero se desarrollan las ramas principales y, si la planta está en un ambiente propicio, se generarán también ramificaciones secundarias.
- **Etapa reproductiva**: cada ramificación puede presentar en su punta (llamado "ápice") una flor, que luego será un fruto que dará semillas.
- **Etapa de latencia**: a finales del otoño se da un período de latencia, durante el cual la planta cesa su crecimiento, pero no pierde las hojas. El crecimiento se reanuda al comienzo de la primavera.

Iniciación del cultivo

La mejor época para iniciar el cultivo es en otoño (previo a la latencia invernal) o en época de primavera, cuando la temperatura es óptima para el crecimiento de raíces y hojas. La forma de propagarla es a través de la **división de matas** (ver apartado "Cómo propagar plantas aromáticas"), aunque algunas se pueden iniciar por semilla o por división de raíces (como por ejemplo la hierbabuena). Si dividimos por matas, disponemos la planta en su lugar definitivo y debemos procurar realizar riegos abundantes para que proliferen las raíces absorbentes. Debemos quitar las hojas (dejando unas pocas) para que no haya pérdida de agua por transpiración y se deshidrate la planta. Si la planta la propagamos en maceta es conveniente dejar unos días a la sombra.

Tareas durante el cultivo

La menta, como la mayoría de las plantas aromáticas perennes, es una planta rústica que requiere pocos cuidados. Si la mata se vuelve muy frondosa durante la época primaveral o estival, se debe **podar** de modo de favorecer el crecimiento de nuevas ramas y hojas. Los riegos deben ser esporádicos y no requiere ningún tipo de fertilización.

¿Cuándo podemos cosechar?

Podremos cosechar en plena floración, aunque lo mejor es cosechar a medida que deseemos consumirla para aprovechar al máximo el sabor

y aroma de nuestra planta. Para cosecharla, solo basta con **realizar un corte certero en las hojas o ramas** que vayamos a consumir. Recordemos que debemos ser cuidadosos en la cosecha en el período de latencia de manera de no disminuir mucho la masa vegetativa de la planta. Si queremos cosechar para secar y conservar, es recomendable suspender el riego unos días antes. La menta se puede secar al aire libre o con calor.

Paso a paso

Menta en nuestra huerta

Si seguimos estos pasos, no faltará un día en que salgamos a nuestra huerta a cortar un par de ramas u hojas de menta para inundar nuestro hogar con su aroma.

1 La principal forma de propagación de la menta es a partir de la división de matas, aunque también se puede realizar a partir de semillas o división de raíces.

2 Para propagar por división de matas, debemos elegir las plantas madres con características deseadas (una planta que se adecue al ambiente de interés y que nos sea de agrado). Recordemos que debemos hacerlo a partir de plantas que se encuentren sanas, preferentemente jóvenes y con un muy buen estado hídrico.

3 La época más propicia para realizar la propagación es durante el otoño (previo a la latencia invernal) o en primavera. Debemos evitar temperaturas extremas, ya sea por la hora del día en que hacemos la propagación o por el momento del año.

4 Una vez realizada la división de matas, dispondremos la planta en su lugar definitivo, procurando dejar pocas hojas para que la planta no se deshidrate. Los riegos deben ser abundantes sobre todo al principio.

5 A lo largo del cultivo, deberemos regar con frecuencia (la menta requiere mayor cantidad de agua comparada con otras aromáticas perennes).

6 Se recomienda cosechar previo a consumir, para aprovechar la frescura del material en lo que respecta a sabor y aroma. Si se desea cosechar para secar y almacenar, se recomienda suspender el riego unos días antes. Se puede secar al aire libre (oreado) o con calor.

LAUREL

Laurus nobilis

Nos encontramos aquí con nuestro primer ejemplo de planta aromática que, también, es un árbol. Sus hojas forman parte de coronas de los emperadores y son sinónimo de triunfo. "Dormirse en los laureles" indica relajo; dice además la tradición argentina que a quien le toca el laurel, ¡es el encargado de lavar los platos! Pero más allá de las tradiciones, el laurel se utiliza para condimentar comidas y además tiene propiedades nutricionales.

Originario de la zona mediterránea de Europa y África, este árbol tiene múltiples beneficios para la salud, entre los que

Se consumen las hojas frescas y/o secas.

Familia	Laureadas
Propagación	A partir de semillas o por estacas semileñosas. El mejor momento para propagar es la primavera.
Duración del cultivo	Árbol o arbusto de hojas perennes (es decir, no se caen en invierno)
Suelo	Poco exigente. Es preferible cultivarlo en suelos sueltos.
Riego	Medio a bajo
Luz	Pleno sol

Nivel de dificultad del cultivo

se encuentran propiedades digestivas, como expectorante bronquial, sumado a efectos positivos sobre la circulación sanguínea, diurético, antidiarreico, entre otros. Su aroma tan característico proviene de aceites esenciales, principalmente el cineol, el pineno y metil eugenol. Los frutos del laurel tienen mayor contenido de aceites esenciales que las hojas.

¿Cómo es el árbol de laurel?

El laurel es un árbol que puede tener hasta 10 metros de altura (de todos modos lo podemos mantener pequeño a través de podas, inclusive como si fuera un arbusto). El tronco es recto y de corteza gris. Las hojas son alargadas (aproximadamente 6 centímetros de longitud), de color verde azulado, muy aromáticas y con el borde ondulado. Las flores son de color amarillo y están dispuestas en inflorescencias de tipo umbela (es un tipo de agrupación de flores que se asemeja a un paraguas). Los frutos son de color negro, ovalados, de 1 a 1,5 centímetros de tamaño. En su interior poseen una sola semilla pequeña.

Iniciación del cultivo

El laurel puede iniciarse a partir de semilla, aunque la germinación puede ser muy lenta. Se pueden también realizar **estacas a partir de ramas semileñosas** (ver apartado "Cómo propagar plantas aromáticas"). El mejor momento para realizar la iniciación por estacas es en la primavera. La estaca la podemos realizar en primer lugar en una maceta (aislada del suelo). Debemos procurar eliminar la mayor parte del follaje para no tener pérdidas de agua y deshidratación del material. Hasta que las raíces absorbentes se formen, deberemos regar muy abundantemente y mantener la estaca a la sombra. Una vez desarrolladas las raíces y parte del nuevo follaje, podremos transplantar el laurel a su lugar definitivo. Para elegir el lugar, ¡recordemos que es un árbol que puede llegar hasta los 10 metros de altura! Es muy recomendable transplantar con el pan de tierra (es decir, podemos descalzar la tierra de la maceta, realizar un pozo y transplantar con el pan).

Requerimientos

El laurel es un árbol que tiene muy escasos requerimientos. Respecto al suelo, no es muy exigente en fertilidad y se adapta a suelos sueltos (arenosos). Debe estar a pleno sol.

¿Cuándo podemos cosechar?

El mejor momento para cosechar hojas de laurel es en plena floración, aunque lo mejor es cosechar a medida que deseemos consumirla, para aprovechar al máximo el sabor y aroma de nuestra planta. Para cosecharla, solo basta con **cortar las hojas de interés** que vayamos a consumir.

Podemos también **cosechar una gran cantidad de hojas y almacenarlas**. Las hojas de laurel son muy fáciles de almacenar (respecto a otras aromáticas) dado que su textura es más gruesa que otras hojas. Basta con cosechar, dejar orear un corto momento y luego almacenar.

A Árbol de laurel. B Hojas de laurel.

USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

Dirección editorial
Miguel Lederkremer

Edición
Fernando Ojam

Autores
Darío Javier Schiavinato
Marcela Harris

Diseño y maquetado
Marina Mozzetti

Fotografía
Milena Iglesias

Producción
Gustavo De Matteo

Atención al lector, suscripciones y ventas
usershop@redusers.com

Publicidad
publicidad@redusers.com
+54(011)4110 8710

SUMARIO 15

1 / Plantas aromáticas

Guía de Cultivos

7 / Oregáno

11 / Albahaca

14 / Romero

16 / Tomillo

19 / Menta

23 / Laurel

CON TÉCNICAS SIMPLES QUE DAN RESULTADO

LA SUSCRIPCIÓN INCLUYE

576 PÁG. EN 24 FASCÍCULOS
VERSIONES IMPRESA Y DIGITAL
DIPLOMA DE FINALIZACIÓN DE CURSO
ORDEN DE COMPRA POR $250
ENVÍO SIN CARGO

+54 (011) 4110-8700 | USERSHOP.REDUSERS.COM

SÓLO VÁLIDO PARA ARGENTINA Y HASTA AGOTAR STOCK DE 100 UNIDADES.

Darío Javier Schiavinato. Ingeniero Agrónomo de la Universidad de Buenos Aires. Docente de la Cátedra de Botánica Sistemática de la Facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires. Participa en varios proyectos de Investigación y Extensión relacionados con la flora argentina.
Marcela Harris. Ingeniera Agrónoma de la Universidad de Buenos Aires. Actualmente trabaja en la Cátedra de Horticultura de la Facultad de Agronomía de la UBA. Participa del programa PEUHEC (Programa de Extensión Universitaria en Huertas Escolares y Comunitarias) de la misma institución.

USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

Algunos de los cultivos que conoceremos

HORTALIZAS DE HOJA: lechuga, rúcula, radicheta, cebolla de verdeo, acelga, apio, repollo
FRUTOS: tomate, ají, berenjena, melón, sandía, frutilla, kiwi, vid, calabaza, zapallo
HORTALIZAS SUBTERRÁNEAS: papa, zanahoria, cebolla, batata, ajo, rábano, remolacha
TALLOS COMESTIBLES: alcaucil, espárrago, coliflor, brócoli, puerro
GRANOS Y SEMILLAS: choclo, lenteja, garbanzo, arveja, poroto
PLANTAS O HIERBAS AROMÁTICAS: romero, tomillo, orégano, menta, albahaca, laurel, perejil
ÁRBOLES FRUTALES: manzano, peral, membrillero, olivo, mango, naranjo, pomelo, mandarino

...¡y muchos más!

TEMAS DEL CURSO

Los distintos tipos de siembra: directa, en almácigos

El suelo y los sustratos: cómo armar la base de nuestros cultivos

Compost en casa: creando nuestro propio fertilizante

El riego y las tareas importantes: raleo, poda, aporque

Las plantas: conociendo el interior de nuestros cultivos

La biodiversidad en la huerta: animales, insectos y microorganismos

Aprovechamiento y uso del espacio

Orientar nuestros cultivos según el sol y la época

Primavera, verano, otoño e invierno: nuestra huerta, todo el año

¿Cómo y para qué asociamos y rotamos cultivos?

Las malezas y la competencia entre plantas

Plagas y enfermedades: prevenir y sanar

Plantas trepadoras y huertas verticales: ventajas y posibilidades de los “jardínes colgantes”

Conservar y almacenar nuestros vegetales

9 772525 034501 00015